TeleCulinária
Especial
Outubro 2009
Cont. 1.50€

n.º 21

Robot de Cozinha



Menu de Outubro

PALADARES DE OUTONO

- Cogumelos recheados com broa
- Pargo com molho de limão e presunto
- Pernil de porco
- Crumble de maçã
- Pudim de abóbora

Bolo de bolacha com molho de chocolate

Elabore os seus menus

Sopa de abóbora com massinha e feijão
- Argolas de lulas em tomatada
- Coelho marinado
- Molotoff com creme de ovos

TeleCulinária Especial Robot de Cozinha



As receitas da "TeleCulinária Especial Robot de Cozinha" podem ser confeccionadas nos equipamentos:



Vorwerk Thermomix 31 (Bimby)



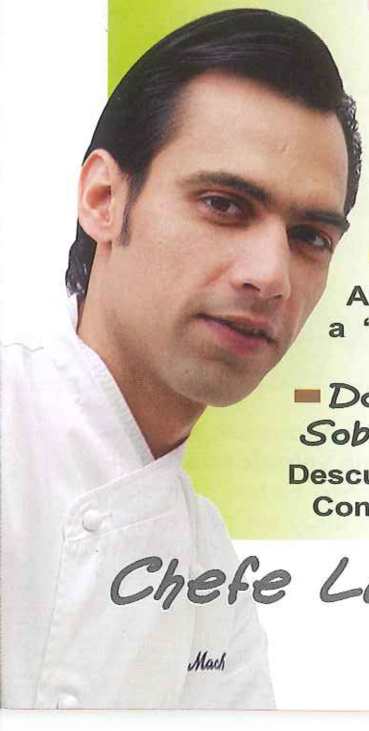
Taurus Mycook

Sugestões do Chefe









Chefe Luís Machado

Editorial

Outono é estação própria de "enriquecimento culinário". Significa isto que as comidas de casa se tornam mais apuradas, por assim dizer. As sopas reconfortantes e os chamados pratos de panela regressam paulatinamente às mesas e, com eles, os ingredientes da época como as carnes de porco e de caça, os enchidos e o feijão, entre muitos outros. É como que uma adaptação ao clima, mais uma passagem na parte outonal do "circuito anual dos paladares". Uma fase mais rica em termos nutricionais, o que tem todo o sentido porque se o frio e a chuva representam alguma ameaça para o organismo, uma boa alimentação é a primeira defesa contra as adversidades que poderão surgir. Folheie esta revista, faça alguns planos e cálculos de cabeça e depois dedique-se a preparar no robot as receitas de qualidade que publicamos.

Menu de Outubro

Paladares de Outono

Veja bem o que preparámos para si. Uma ementa completa com paladares outonais, entre eles uns cogumelos recheados com broa, um pernil de porco e ainda um pudim de abóbora e um crumble de maçã que são uma delícia.



Cogumelos recheados com broa

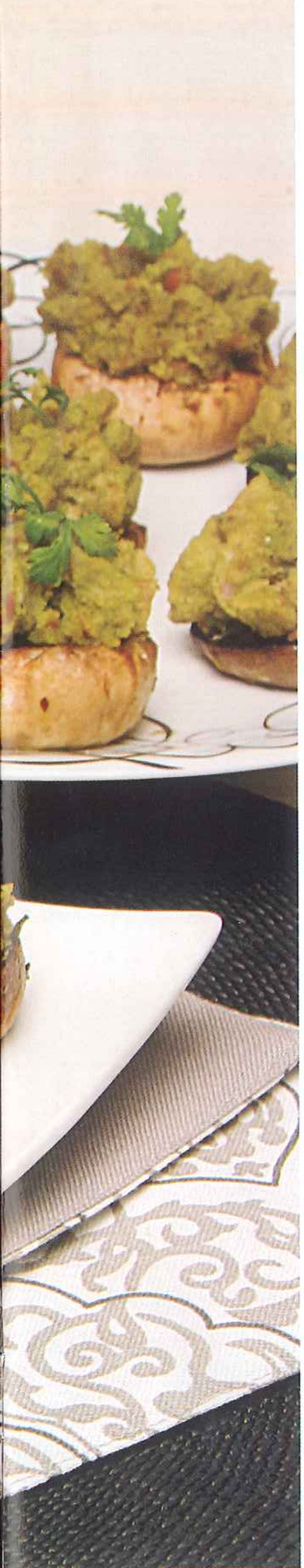
- **600 g de cogumelos de Paris médios**
- **300 g de miolo de broa**
- **200 g de bacon**
- **4 dentes de alho**
- **5 colheres (sopa) de azeite**
- **Coentros q.b.**
- **Oregãos secos q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

35 minutos
Fácil
Económico
6 PESSOAS

Ligue o forno a 180 graus. Arranje e lave os cogumelos, coloque-os num tabuleiro de forno, regue-os com o azeite, junte orégãos a gosto, sal e pimenta, envolva e leve ao forno durante cerca de 30 minutos ou até que fiquem assados. Retire do forno, separe os "pés" dos cogumelos e reserve.

Descasque e lave os dentes de alho. Tire a côdea à broa e corte-a em pedaços pequenos. Retire o courato ao bacon e corte-o também em pedaços pequenos.

Deite a broa, o bacon, os alhos e um molho de coentros para o copo do robot e dê uns **toques no turbo**. Ligue de seguida **10 segundos** na **velocidade 6** e junte depois os pés dos cogumelos com o molho, sempre com o robot a trabalhar na **mesma velocidade**, até ficar homogéneo. Retire do copo, coloque num saco de pasteleiro, recheie os cogumelos, decore a gosto e sirva.



Pargo no forno com molho de limão e presunto

■ 1 pargo com cerca de 1,200 kg ■ 1 kg de batatas pequenas ■ 500 g de tomates ■ 100 g de presunto ■ 2 cebolas grandes ■ 2 dentes de alho ■ 1/2 copo medida de azeite ■ 1 copo medida de vinho branco ■ 2 limões ■ 1 colher (chá) de pimentão-doce ■ Sal e pimenta q.b.

Descasque os limões, retire-lhe os gomos com uma faca afiada, rejeite-lhes as sementes e coloque-os no copo do robot. Retire a gordura ao presunto, corte-o em pedaços, junte ao copo, adicione também o vinho branco, o azeite, os dentes de alho descascados, o pimentão-doce, sal e pimenta. Ligue **15 segundos**, progressivamente nas **velocidades 6, 7 e 8**.

Arranje e lave o pargo, coloque-o num tabuleiro de forno e regue-o com a mistura anterior. Deixe marinar durante 1 hora.

Descasque e lave as cebolas e as batatas e corte as cebolas em meias luas finas. Lave os tomates e corte-os em gomos. Junte estes legumes ao tabuleiro, envolva e leve depois ao forno pré-aquecido a 180ºC durante aproximadamente 40 minutos ou até que fique tudo bem assado. Retire do forno e sirva decorado a gosto, por exemplo com rodelas de limão e salsa picada.



Sugestão do chefe:
Se preferir, coza as batatas à parte no robot e sirva a acompanhar.



Pernil de porco

■ **1 pernil de porco com aprox. 1 kg** ■ **800 g de batatas** ■ **2 cebolas grandes** ■ **3 dentes de alho** ■ **50 g de azeite** ■ **2 laranjas** ■ **2 limões** ■ **Salsa q.b.** ■ **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o pernil, deite-o para um alguidar, junte as laranjas e os limões cortados em pedaços e espremidos, cubra com água e tempere com sal. Deixe marinar de um dia para o outro.

Descasque e lave as batatas. Deite 700 g de água para o copo do robot, encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor e disponha o pernil de porco escorrido e as batatas. Programe a **temperatura vapor** (**120ºC na Mycook**), durante **30 minutos**, na **velocidade 3**. Retire as batatas, vire o pernil e programe mais **30 minutos**, na mesma **velocidade** e **temperatura**. Disponha depois o pernil num tabuleiro e junte as batatas à volta.

Descasque e lave as cebolas e os dentes de alho. Coloque o azeite, os alhos e um ramo de salsa no copo escorrido e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte depois as cebolas cortadas em meias luas, tempere com um pouco de sal e pimenta e **programe a 100ºC**, na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**) durante **3 minutos** ou até que a cebola fique macia.

Espalhe a mistura da cebola por cima do pernil e das batatas e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até que fique bem coradinho. Retire e sirva decorado a gosto.





Crumble de maçã

- 1,500 kg de maçãs rainetas
- 100 g de açúcar
- 1 colher (sopa) de farinha maisena
- 1 colher (sopa) de Vinho do Porto
- 1 colher (sopa) de canela
- Papel vegetal

PARA A COBERTURA:

- 200 g de farinha
- 150 g de açúcar
- 150 g de manteiga
- 100 g de miolo de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de água

Corte as maçãs em quartos, descasque, retire o caroço e corte em lâminas muito finas. Deite numa tigela, junte o açúcar, a farinha maisena, a canela e o Vinho do Porto e envolva muito bem.

Espalhe a mistura anterior num pirex ou tabuleiro de louça, alise bem, cubra com uma folha de papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 30 minutos. Espete um palito para verificar se a maçã está macia, retire do forno, rejeite o papel e reserve.

A cobertura: Deite as amêndoas para o copo do robot, junte o açúcar e ligue **10 segundos**, progressivamente nas **velocidades 6, 7 e 8**. Junte a farinha, a manteiga e a água e ligue mais **10 segundos** na **velocidade 8**.

Disponha a mistura anterior por cima da maçã no tabuleiro, alise ligeiramente e leve depois ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar douradinho. Retire do forno, deixe arrefecer e sirva.

Pudim de abóbora

- **1 kg de abóbora**
- **400 g de açúcar**
- **200 g de leite**
- **50 g de manteiga**
- **6 ovos**
- **1 colher (sopa) de farinha maisena**
- **1 casquinha de limão**

Descasque a abóbora e corte-a em pedaços. Deite 500 g de água para o copo do robot, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com a abóbora e programe **temperatura vapor** (120°C na Mycook), durante **30 minutos**, na **velocidade 3**.

Leve ao lume uma frigideira com 150 g do açúcar e 2 colheres (sopa) de água, sem mexer, até obter um caramelo. Depois mexa bem, caramelize uma forma de pudim e reserve.

Deite, no copo escorrido, o restante açúcar, a casca de limão e a farinha maisena e ligue **5 segundos** na **velocidade 7**. Adicione depois a abóbora, a manteiga, os ovos e o leite e ligue mais **5 segundos** na **velocidade 7**.

Verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 40 minutos. Espete um palito para verificar, retire do forno, deixe arrefecer, depois desenforme e sirva decorado a gosto.



1 hora
Fácil
Económico
6 PESSOAS

Utilidade e conveniência

Para fazer uma sopa, bater uma massa, misturar ou picar ingredientes. Enfim, como meio de confecção ou como auxiliar em qualquer preparação, o robot é um aliado sempre a postos. E como "prova" desta utilidade, as receitas que se seguem.

Sopa de abóbora com massinha e feijão

- **400 g de abóbora**
- **300 g de batatas**
- **1 lata pequena de feijão vermelho**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **50 g de massa pequena a gosto**
- **30 g de azeite**
- **1 cubo de caldo de galinha ou de carne**
- **1 raminho de hortelã**
- **Sal q.b.**

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em quartos, deite tudo no copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione depois o azeite e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na My-cook)**.

Descasque e lave as batatas e a abóbora e corte-as em cubinhos. Encaixe o acessório misturador no copo, junte a batata, a abóbora, a massa, o caldo de galinha (ou de carne) e o raminho de hortelã. Tempere com sal, junte 1,200 kg de água e programe a **100ºC**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na My-cook)**. Quando faltarem 2 minutos para o programa acabar, adicione o feijão previamente lavado e escorrido pelo buraco.

Rectifique os temperos, verifique se todos os legumes estão cozidos, retire do copo e sirva quente.



45 minutos
Fácil
Económico
6 PESSOAS



Baguetes de alho com manjericão e azeitonas

- **500 g de farinha**
- **300 g de água**
- **70 g de azeitonas em rodelas**
- **5 dentes de alho**
- **1 saqueta de fermento de padeiro seco**
- **1 ramo grande de manjericão**
- **Sal q.b.**
- **Farinha para polvilhar**

Deite a água para o copo do robot e **programe a 37ºC (40ºC na My-cook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 3**. Junte depois os dentes de alho previamente descascados e o ramo de manjericão e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**.

Adicione o fermento, a farinha e uma pitada de sal e ligue **4 minutos** na **velocidade especial para massas**. Retire a massa do copo, enrole-a, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, faça-lhe um corte em cruz por cima, cubra com um pano húmido e deixe levedar até ficar com o dobro do tamanho.

Ligue o forno a 180ºC e polvilhe um tabuleiro com farinha. Coloque a massa na bancada, junte as rodelas de azeitona e enrole novamente. Faça depois dois rolos tipo baguete e faça-lhes uns cortes bem fundos por cima com uma tesoura para dar o efeito que vê na foto.

Leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos ou até que fiquem bem cozidos. Retire do forno, deixe arrefecer e sirva cortado em fatias decoradas a gosto.



Bolo de pão de forma com queijo e fiambre

- **450 g de pão de forma sem côdea**
- **300 g de leite**
- **200 g de queijo**
- **200 g de fiambre**
- **8 ovos**
- **1 ramo de salsa**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Margarina para untar**

Unte uma forma de fundo amovível com margarina. Apare as fatias de pão à medida e forre o fundo e as partes laterais da forma. Reserve as sobras de pão.

Ligue o forno a 180 graus. Deite o queijo partido em pedaços para o copo do robot, junte o fiambre também cortado em pedaços sem a gordura e o ramo de salsa e ligue **10 segundos**, progressivamente nas **velocidades 4, 6 e 8**. Adicione depois as sobras de pão, os ovos e o leite, tempere com sal e pimenta e ligue mais **15 segundos** na **velocidade 6**.

Verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno durante 40 minutos ou até que fique cozido e douradinho. Espete um palito para verificar, retire do forno, deixe arrefecer, desenforme e sirva decorado a gosto.

Batatas recheadas com salsichas frescas

- 4 batatas grandes
- 4 salsichas frescas
- 3 dentes de alho
- Queijo ralado q.b.
- Cebolinho q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Papel de alumínio

1 hora e 15 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

Ligue o forno a 180 graus. Lave as batatas, enrole-as em papel de alumínio e leve-as ao forno durante cerca de 45 minutos ou até que fiquem assadas. Espete um garfo para verificar, depois retire-as do forno, corte-lhes uma "tampa" e, com uma colher, retire-lhes o miolo deixando um pouco junto à casca para se manterem inteiras.

Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo do robot, junte o miolo das batatas, as salsichas sem a pele e um pouco de cebolinho e tempere com sal e pimenta. Ligue **15 segundos** na **velocidade 7**, parando a meio e passando com a espátula.

Recheie as batatas com a mistura anterior, coloque-as num tabuleiro, polvilhe-as com queijo ralado e leve-as novamente ao forno a 180ºC durante aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem coradinhas por cima. Retire-as e sirva-as decoradas a gosto.



Coma que faz bem

Se gosta de peixe, óptimo, caso contrário, comece a apreciá-lo. Então se for com estas deliciosas receitas, ainda melhor. Desde o salmão recheado cozinhado a vapor até um empadão que tem tudo para encantar a família inteira. É só pôr o robot a trabalhar.



50 minutos
Fácil
Económico
2 PESSOAS

Sugestão do chefe:
Pode servir com outros legumes, por exemplo brócolos.

Medalhões de salmão recheados

- **2 medalhões de salmão**
- **400 g de batatas pequenas**
- **200 g de espinafres de folha**
- **2 cenouras**
- **3 dentes de alho**
- **2 colheres (sopa) de azeite**
- **Azeite e vinagre q.b.**
- **Sumo de limão q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe a espátula, adicione o azeite e programe a **100ºC**, durante **3 minutos**, na **velocidade 2**. Junte depois os espinafres e mantenha a **100ºC**, mais **10 minutos**, agora na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**). Pare o programa e envolva de vez em quando com a espátula.

Arranje os medalhões de salmão e faça-lhes um corte a meio sem separar as metades. Recheie-os com o preparado dos espinafres, tempere depois com sumo de limão, sal e pimenta e deixe repousar durante 15 minutos.

Entretanto, descasque e lave as cenouras e as batatas e corte as cenouras em pequenos pedaços como vê na foto. Deite 500 g de água para o copo do robot lavado, encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com as batatas e as cenouras misturadas e tempere com um pouco de sal. Coloque depois a prateleira, junte o salmão e programe **temperatura vapor** (**120ºC na Mycook**), durante **25 minutos**, na **velocidade 3**. Disponha tudo numa travessa e sirva temperado com azeite e vinagre a gosto.

Argolas de lula em tomatada

- **1 kg de argolas de lula**
- **1 pimento verde**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **1 lata grande de tomate pelado**
- **40 g de azeite**
- **Sumo de 1 limão**
- **1 folha de louro**
- **Salsa q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

35 minutos
+ tempo
para marinar
Fácil
Económico
5 PESSOAS

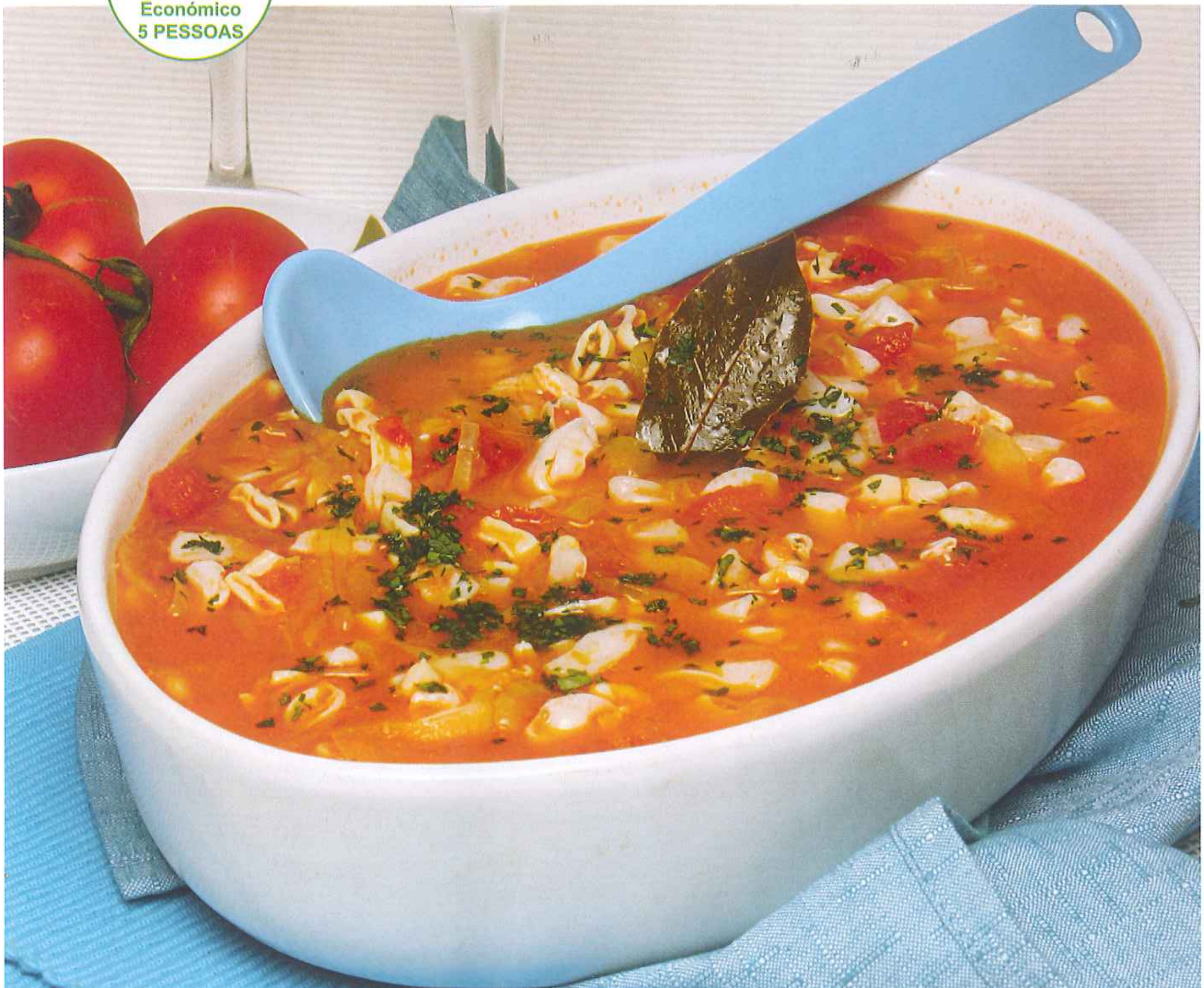
Arranje as lulas, tempere-as com o sumo de limão, sal e pimenta e deixe marinar durante 15 minutos.

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em meias luas muito finas. Lave e arranje o pimento, corte-o ao meio, retire-lhe as pevides e peles brancas e corte-o depois em pedaços.

Coloque, no copo do robot, o pimento, os alhos, metade do tomate pelado, o azeite e um raminho de salsa. Feche e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Encaixe depois o acessório misturador, junte a cebola e o restante tomate com o molho e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Junte então as argolas de lula e a folha de louro e mantenha a **100ºC** e **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)** durante mais **20 minutos**. Rectifique os temperos, verifique se as lulas estão macias e programe mais **5 minutos** se necessário.

Retire do copo e sirva decorado a gosto. Pode acompanhar com arroz branco ou batatas cozidas.





Arrozinho de línguas de bacalhau

- **600 g de línguas de bacalhau**
- **400 g de arroz**
- **3 tomates**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **40 g de azeite**
- **1 L de água**
- **Coentros q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Demolhe atempadamente as línguas de bacalhau em água. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em pedaços. Lave os tomates, retire-lhes a pele e as pevides.

Coloque, no copo do robot, a cebola, os dentes de alho, o tomate e um raminho de coentros e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Passe depois a espátula, junte o azeite e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**.

Encaixe depois o acessório misturador, junte o arroz, as línguas de bacalhau escorridas e a água, tempere com sal e pimenta e programe novamente a **100ºC**, durante **18 minutos**, agora na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**). Sirva de imediato decorado a gosto.

Empadão rápido de peixe

- **1 kg de batatas**
- **300 g de peixe a gosto sem espinhas**
- **250 g de leite**
- **50 g de manteiga**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **Salsa q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Pão ralado para polvilhar**

Descasque e lave as batatas e corte-as em pedaços pequenos. Deite 500 g de água para o copo do robot, encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com as batatas temperadas com uma pitada de sal e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 3**. Retire as batatas e reserve.

Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em pedaços, deite tudo no copo escorrido, junte um ramo de salsa e a manteiga e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe com a espátula, adicione o peixe e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Junte depois o leite e as batatas cozidas, rectifique os temperos e ligue **10 segundos** na **velocidade 6**, passando com a espátula a meio. Deite para um tabuleiro, alise, polvilhe com pão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até ficar bem douradinho. Retire e sirva de imediato.



40 minutos
Fácil
Económico
5 PESSOAS

Bem apuradas

A rubrica de carnes desta edição é dedicada a pratos bem apurados. Destaque para o javali estufado, a carne de porco à portuguesa e o coelho marinado com batatas cozidas. Todos com aquele sabor especial da comida caseira.

Carne de porco à portuguesa

- **700 g de carne de porco**
- **800 g de batatas**
- **80 g de pickles**
- **3 dentes de alho**
- **150 g de vinho branco**
- **40 g de azeite**
- **2 colheres (sopa) de massa de pimentão**
- **100 g de água**
- **Coentros q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Óleo para fritar**

Deite os pickles escorridos para o copo do robot, junte 1 ramo grande de coentros e programe **5 segundos** na **velocidade 6**, passando a espátula a meio. Retire e reserve.

Arranje a carne, corte-a em cubos e tempere-os com a massa de pimentão, o vinho branco, sal e pimenta. Descasque e lave os dentes de alho, deite no copo, junte o azeite e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe depois a espátula e programe a **100°C**, durante **5 minutos**, na **velocidade 1**.

Encaixe o acessório misturador, junte a carne com a marinada, acrescente a água e programe a **100°C**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Rectifique os temperos e programe mais **5 minutos** se necessário para a carne ficar macia.

Descasque e lave as batatas, corte-as em cubos e leve-os a fritar em óleo. Deite a carne com o molho para uma tigela, junte as batatas fritas, envolva, polvilhe com a mistura dos pickles e sirva decorado a gosto.

45 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS





Coelho marinado

- **1 coelho**
- **800 g de batatas**
- **3 dentes de alho**
- **50 g de azeite**
- **2 dl de vinho branco**
- **1/2 cubo de caldo de carne**
- **1 colher (chá) de pimentão-doce**
- **1 folha de louro**
- **Coentros**
- **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o coelho, corte-o em pedaços e tempere-os com o pimentão-doce, o vinho branco, a folha de louro, sal e pimenta. Deixe marinar durante 30 minutos.

Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo do robot, junte um ramo de coentros e o azeite e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte depois o coelho com a marinada, o caldo de carne e 100 g de água.

Descasque e lave as batatas, corte-as em gomos finos, disponha-os no recipiente para cozinhar a vapor, encaixe por cima do copo e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Rectifique os temperos, verifique se o coelho e as batatas estão cozinhados e programe mais um pouco se necessário, tendo em atenção para que a carne não se desfaça. Retire e sirva a carne com as batatas. Pode guarnecer com salada.

Bifes de vaca com molho diabo

- **800 g de bifes de vaca**
- **800 g de batatas**
- **400 g de natas**
- **3 dentes de alho**
- **2 malaguetas**
- **2 colheres (sopa) de margarina**
- **1 colher (sobremesa) de farinha maisena**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Óleo para fritar**

Lave e arranje as malaguetas, corte-as ao meio e retire-lhes as pevides. Descasque e lave os dentes de alho. Deite as malaguetas, os alhos, a farinha maisena e as natas para o copo do robot e ligue, progressivamente, nas **velocidades 5, 6 e 7** durante **30 segundos**. Tempere com sal e pimenta e depois programe a **100ºC**, durante **7 minutos**, na **velocidade 4**.

Descasque e lave as batatas, corte-as em rodelas e leve-as a fritar em óleo. Arranje os bifes de vaca, tempere-os com sal e pimenta e frite-os, de ambos os lados, numa frigideira com a margarina.

Coloque os bifes numa travessa, regue-os com o molho, disponha as batatas fritas à volta e sirva decorado a gosto.



20 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS



Javali estufado com cebolinhas e bacon

- **700 g de carne de javali**
- **200 g de bacon**
- **10 cebolinhas**
- **40 g de azeite**
- **250 g de vinho tinto**
- **Tomilho fresco q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

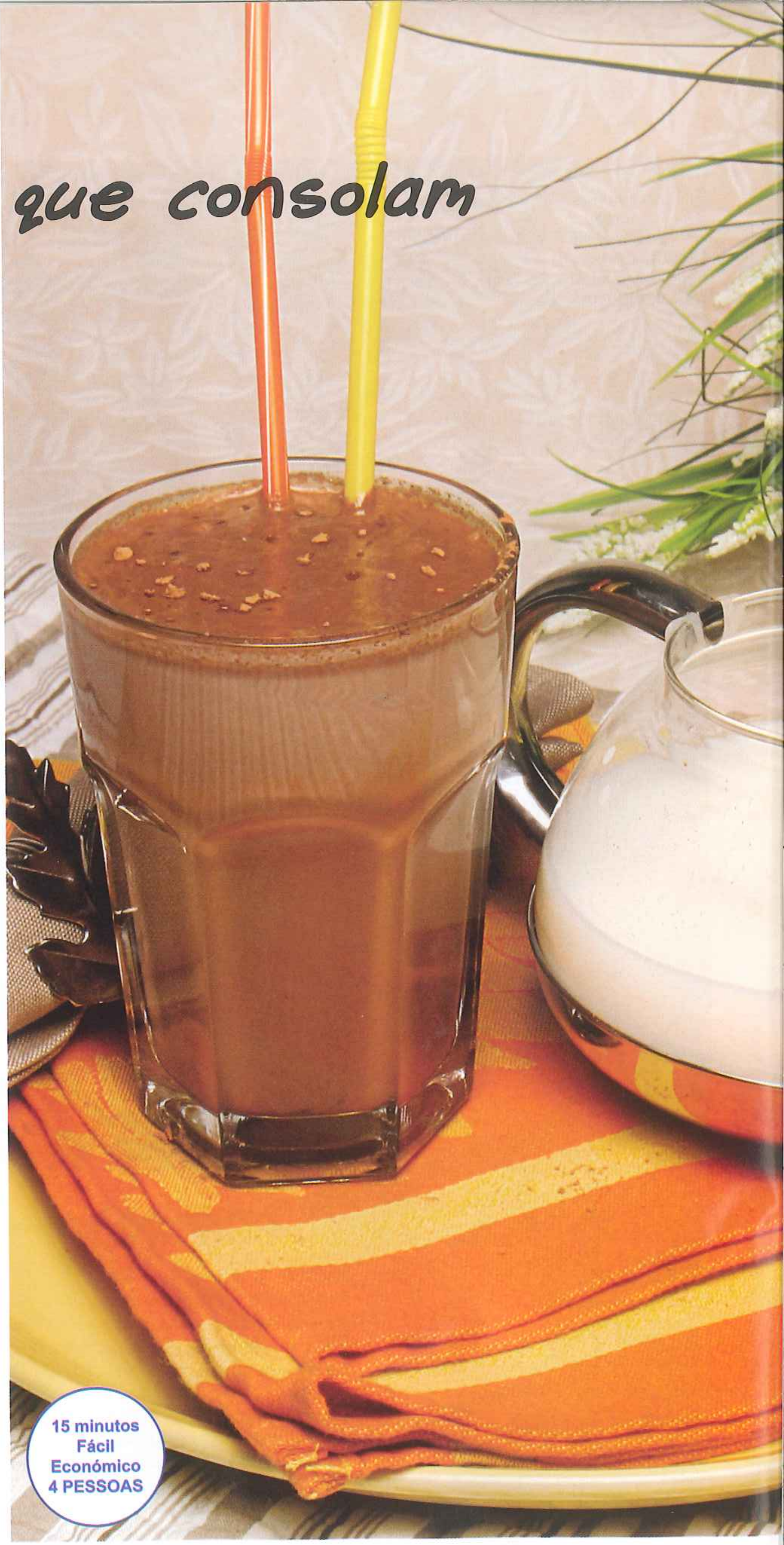
Arranje a carne de javali, corte-a em cubos, deite-os para uma tigela e tempere-os com o vinho tinto, sal e pimenta. Deixe marinar no frio de um dia para o outro.

Descasque e lave as cebolinhas. Retire o courato ao bacon e corte-o em cubos pequenos. Deite depois o bacon e as cebolinhas para o copo do robot, junte a carne de javali com a marinada, o azeite e um raminho de tomilho e programe a **100ºC**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**).

Rectifique os temperos, verifique se a carne está macia e, se necessário, programe mais alguns minutos. Retire do copo e sirva decorado a gosto acompanhado com arroz ou puré de batata.

Quentes que consolam

Cacau e café. Só por si são ingredientes que sugerem bebidas quentes e reconfortantes. Agora experimente prepará-las no robot enriquecendo-as com outros ingredientes que lhe dão ainda mais paladar.



15 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

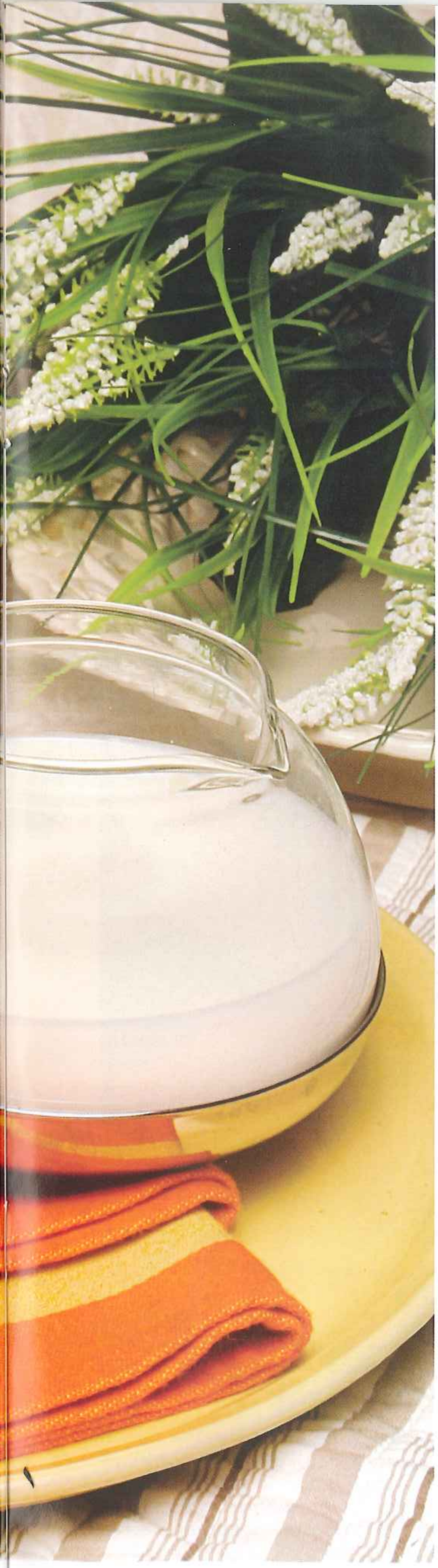
Batida quente de cacau com leite condensado

- **1 L de leite**
- **60 g de cacau**
- **1/2 lata de leite condensado**
- **2 colheres (sopa) bem cheia de farinha maisena**
- **Canela em pó para polvilhar**

Deite o cacau para o copo do robot, junte a farinha maisena, o leite condensado e o leite e programe a **90ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade 4**.

Retire do copo do robot, deite para copos e sirva polvilhado com canela em pó.

Sugestão do chefe:
Pode adicionar um pouco de leite ao servir para "temperar".





Café quente com especiarias e natas

■ **300 g de natas bem frescas** ■ **1 colher (sopa) de açúcar + açúcar q.b.**
■ **1 colher (café) de erva-doce** ■ **Café q.b.**

Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte as natas e o açúcar e ligue **1 minuto** na **velocidade 3,5** verificando a consistência do chantilly. Se necessário, programe mais um pouco.

Prepare café para quatro pessoas ou tire quatro cafés expresso. Adoce este café a gosto, junte-lhe a erva-doce e mexa.

Disponha depois por cima as natas com um saco de pasteleiro e sirva decorado a gosto. Pode polvilhar com um pouco de cacau.

Almoços para a "escolinha"

Agora que regressaram às creches e jardins-de-infância, os mais pequenos precisam, mais do que nunca, de uma alimentação saudável e rica em nutrientes. Se costuma levar o almoço dos seus filhos, encontra aqui boas sugestões.



35 minutos
Fácil
Económico
4 doses
6 aos 9 meses

Borrego com agriões

- **120 g de carne de borrego limpa**
- **120 g de batata**
- **120 g de abóbora**
- **100 g de agriões**
- **70 g de nabo**
- **70 g de cebola**
- **Azeite q.b.**

Corte a carne em pedaços. Descasque e lave a batata, a abóbora, o nabo e a cebola e corte também tudo em pedaços. Arranje e lave os agriões.

Deite a carne para o copo do robot, junte a batata, a abóbora, o nabo, a cebola e os agriões, acrescente água até cobrir e programe a **100ºC**, durante **20 minutos**, na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**).

Depois ligue **30 segundos** na **velocidade 7** (**turbo na Mycook**) até que fique reduzido a puré. Na hora de servir, acrescente 1 colher (chá) de azeite ao prato do bebé e envolva.

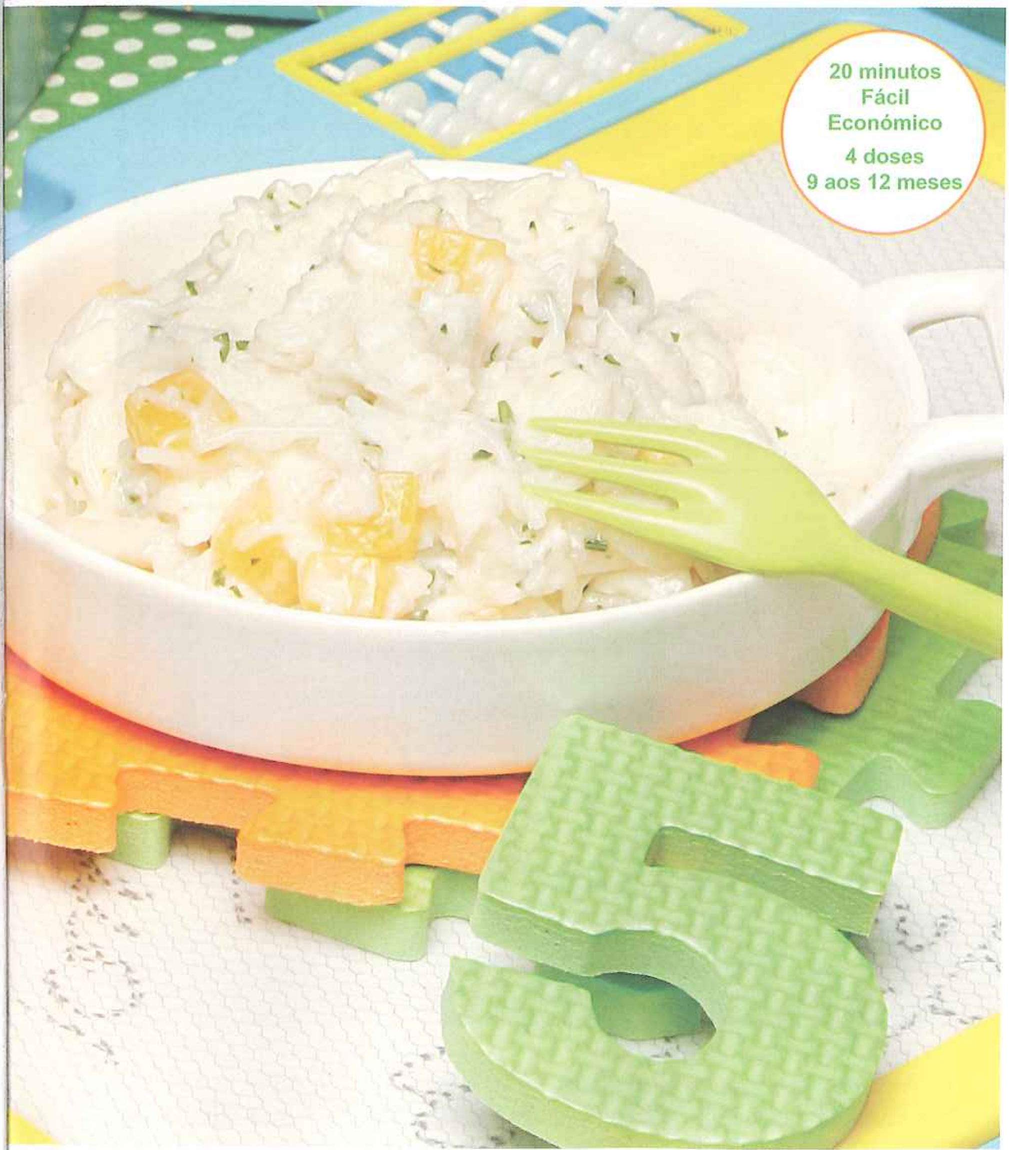
Aletria com pescada e abóbora

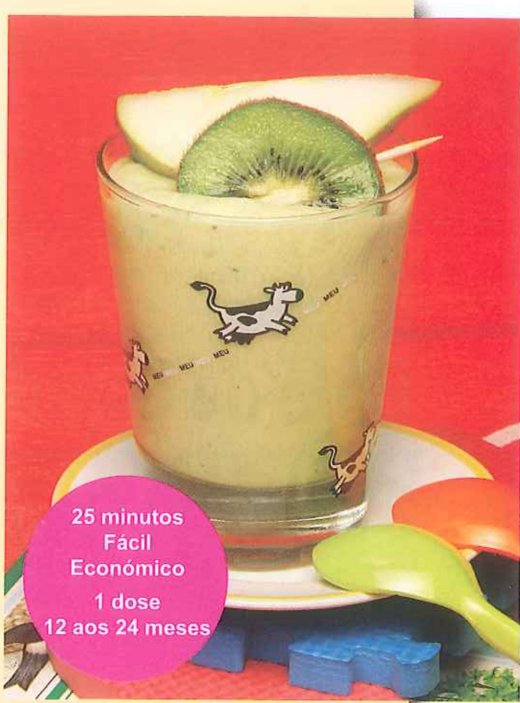
▪ 150 g de pescada ▪ 150 g de aletria ▪ 100 g de abóbora ▪ 200 g de leite ▪ 1 colher (sopa) de azeite ▪ 1 colher (sopa) de farinha ▪ 1 colher (chá) de salsa picada

Arranje a pescada, retire-lhe a pele e as espinhas e corte-a em pedaços. Descasque a abóbora e corte-a em cubinhos.

Encaixe o acessório misturador no copo do robot. Junte 500 g de água, a farinha previamente dissolvida no leite, a aletria partida, a salsa, a abóbora, o peixe e o azeite. Feche e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**).

Verifique se está tudo cozido e, se necessário, programe mais alguns minutos na mesma **temperatura** e **velocidade**. Retire do copo e sirva.





Compota de pêra com kiwi e líchias

▪ 4 líchias maduras ▪ 1 pêra madura ▪ 1 kiwi maduro ▪ 2 colheres (sopa) de iogurte natural

Lave e descasque a pêra, o kiwi e as líchias, retire o caroço às líchias e à pêra e corte tudo em pedaços pequenos. Deite no recipiente para cozinhar a vapor.

Deite 300 g de água no copo do robot e encaixe por cima o recipiente com a fruta. Programe temperatura **vapor** (**120ºC na Mycook**), durante **15 minutos**, na **velocidade 3**.

Escorra depois o copo, deite-lhe a fruta cozida, junte o iogurte e ligue na **velocidade 7** (**turbo na Mycook**) durante **10 segundos** ou até ficar um creme. Retire e sirva decorado a gosto.

Descubra estas combinações

Bolacha com chocolate, maçã com mel e laranja, pêra com amêndoa. São algumas das combinações que pode "descobrir" nestas propostas para sobremesa. Como é habitual, doces fascinantes para experimentar no seu robot.

Bolo de bolacha com molho de chocolate



- **300 g de bolacha tipo Maria**
- **500 g de natas**
- **1 lata de leite condensado**
- **4 folhas de gelatina**
- **Óleo para untar**
- **Papel vegetal**

PARA O MOLHO:

- **150 g de chocolate em barra**
- **150 g de natas**
- **50 g de açúcar**

Unte uma forma com um pouco de óleo, forre-a com papel vegetal e unte novamente. Ponhas as folhas de gelatina a demolhar em água. Parta as bolachas em pedaços e adicione-os ao copo do robot, 1/3 de cada vez e accionando o **turbo** até que fique bem picado. Retire e reserve.

Lave e limpe muito bem o copo, encaixe o acessório misturador, junte as natas e ligue na **velocidade 4** durante **2 minutos** ou até que fique em chantilly. Se necessário, ligue mais um pouco. Junte depois o leite condensado e a bolacha e ligue **5 segundos** na **velocidade 4**. Passe com a espátula.

Derreta as folhas de gelatina no microondas sem deixar ferver e junte, através do buraco do copo, com o robot ligado na **velocidade 5** até misturar. Verta para a forma e leve ao frigorífico até ficar bem firme.

O molho: Deite o chocolate em pedaços para o copo do robot lavado e seco e dê uns toques no **turbo** para picar. Encaixe novamente o acessório misturador, junte as natas e o açúcar e programe a **50ºC**, durante **1,5 minutos**, na **velocidade 3**. Desenforme o bolo, regue-o com este molho de chocolate e sirva-o decorado a gosto.

Molotoff com creme de ovos

- **150 g de açúcar**
- **10 claras**
- **Canela para polvilhar**
- **Manteiga para untar**

PARA O CREME:

- **10 gemas**
- **200 g de açúcar**
- **200 g de água**

45 minutos
Fácil
Económico
8 PESSOAS

Unte muito bem uma forma de buraco com manteiga. Ligue o forno a 180 graus.

Deite 5 claras e metade do açúcar no copo do robot, encaixe o acessório misturador e ligue **5 minutos** na **velocidade 4**. Retire as claras batidas para uma taça e repita a operação com as restantes claras e açúcar. Junte todas a claras batidas e deite na forma cuidadosamente para que fique sem buracos. Leve ao forno durante 25 minutos ou até que fique douradinho por cima, retire e deixe arrefecer.

Prepare o creme: Lave muito bem o copo do robot, coloque novamente o acessório misturador, junte as gemas, a água e o açúcar e programe a **90ºC**, durante **6 minutos**, na **velocidade 2**. Desenforme o molotoff para um prato largo e fundo, regue-o com o molho, polvilhe com canela em pó e sirva.



Maçãs ao vapor com molho de mel e laranja

- 4 maçãs grandes
- 2 laranjas grandes
- 100 g de mel
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- Canela q.b.

Arranje e lave as maças, retire-lhes a parte central com o descaroçador, coloque-as no recipiente para cozinhar a vapor e polvilhe-as com o açúcar e canela.

Deite 500 g de água no copo do robot, encaixe por cima o recipiente com as maçãs e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **30 minutos**, na **velocidade 3**. Verifique se as maçãs estão cozidas, retire e reserve.

Lave e descasque as laranjas, separe-lhe os gominhos com uma faca afiada e deite-os para o copo do robot escorrido. Esprema as cascas da laranja para aproveitar o sumo e junte-o ao copo. Adicione igualmente o mel e um pouco de canela se gostar e ligue **15 segundos** na **velocidade 6**. Coloque as maçãs numa travessa, regue-as com o molho e sirva-as decoradas a gosto.

40 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS





Bolo de peras e amêndoa

- 3 peras
- 200 g de farinha
- 200 g de açúcar
- 150 g de amêndoa laminada
- 100 g de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento
- Margarina para untar
- Açúcar em pó para polvilhar
- Papel vegetal

Unte uma forma com margarina, forre-a com papel vegetal, unte novamente e polvilhe depois com a amêndoa laminada de modo a cobrir bem as laterais e o fundo da forma. Reserve a amêndoa que sobrar.

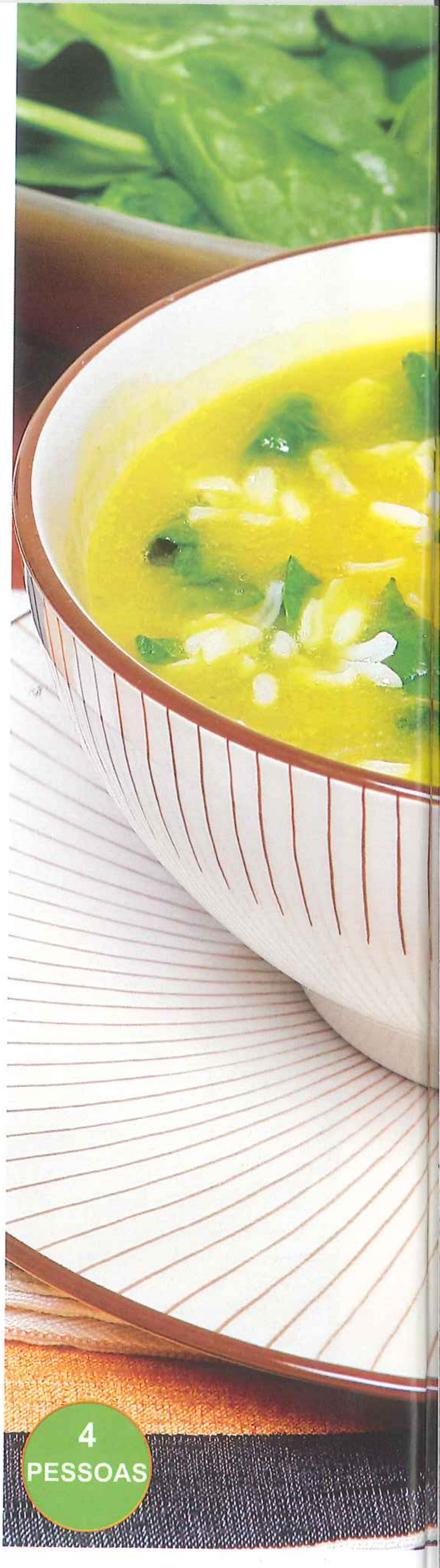
Ligue o forno a 180 graus. Deite a manteiga para o copo do robot, junte o açúcar e os ovos e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Adicione o fermento e a farinha e ligue mais **20 segundos** na **velocidade 6**. Descasque as peras, corte-as ao meio e retire-lhes as sementes.

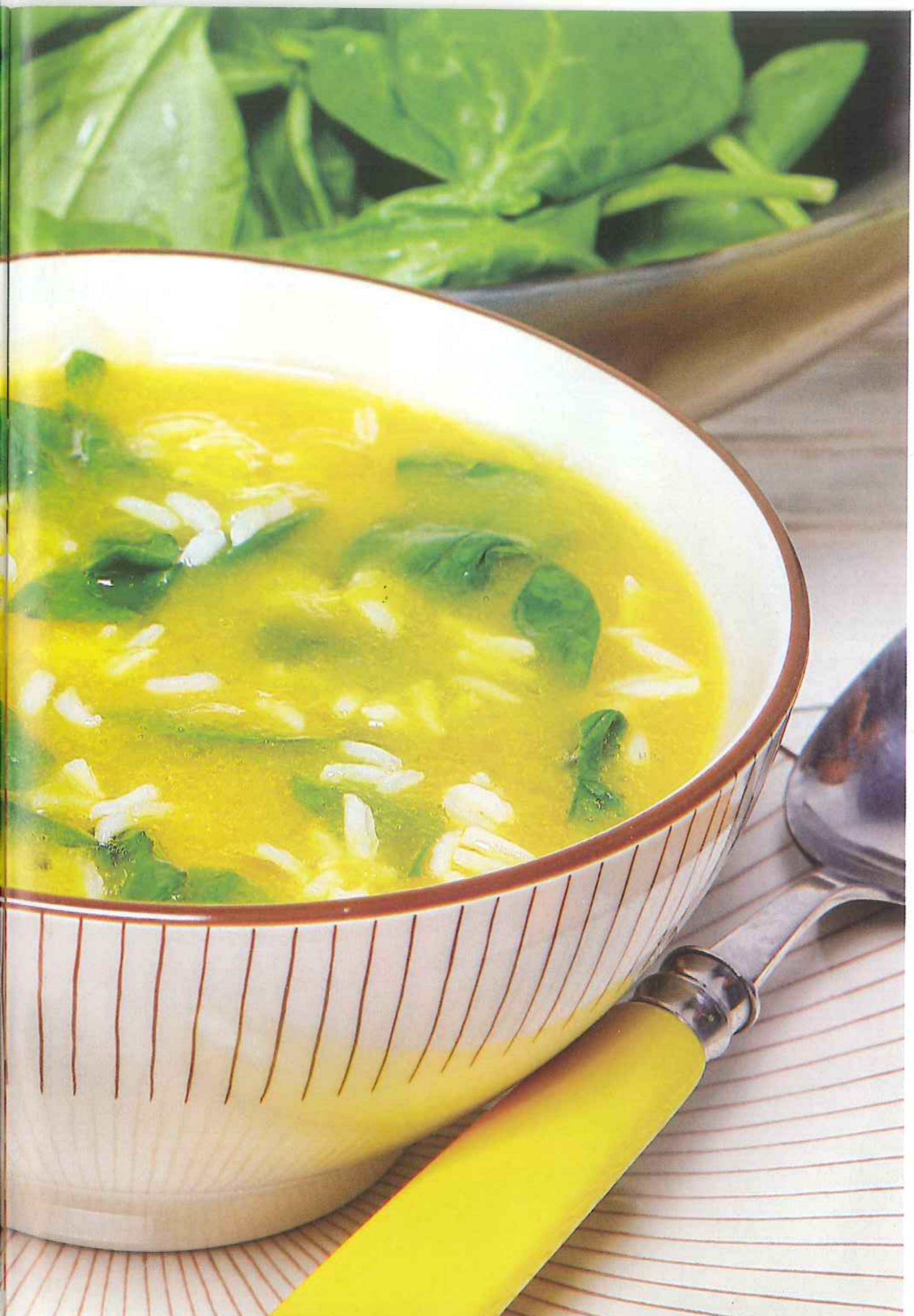
Verta metade da massa na forma, disponha por cima as peras e cubra com a restante massa. Polvilhe com a amêndoa laminada que reservou e leve ao forno durante cerca de 45 minutos. Espete um palito para verificar a cozedura, retire do formo, desenforme, deixe arrefecer e sirva polvilhado com açúcar em pó.

A nossa Convidada



Com uma avó Chefe de Cozinha, Maria Teresa Ferreira desde muito nova que adora cozinhar. A aquisição do robot, "por influência de uma amiga", refere, foi a última grande actualização que fez na sua cozinha. "Estou encantada com a máquina e já faço muitos pratos e doces", salienta. O bacalhau que nos apresenta era uma receita da Avó Celeste que conseguiu adaptar com muito sucesso ao robot. Quanto ao bolo de água, "é muito simples e bom para as crianças, até mesmo para os aniversários. Além disso, não leva muito açúcar e é muito económico", sublinha a nossa convidada. Maria Teresa Ferreira tem uma filha e três netos, cozinha muito para a família durante os fins-de-semana e faz sempre uns bolinhos para os netos. Mora em Lisboa, trabalha numa creche e adora jardinagem.





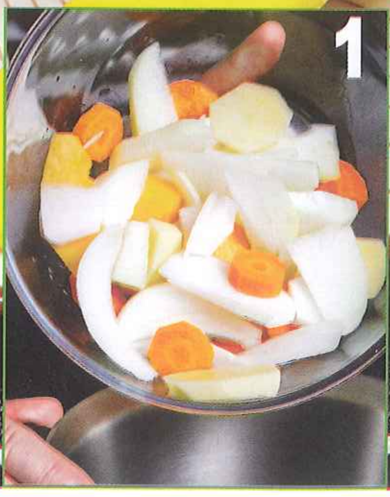
Sopa de espinafres com arroz

- **300 g de batatas**
- **200 g de espinafres**
- **50 g de arroz**
- **2 cenouras**
- **1 nabo**
- **1 chuchu**
- **1 cebola**
- **70 g de azeite**
- **Sal q.b**

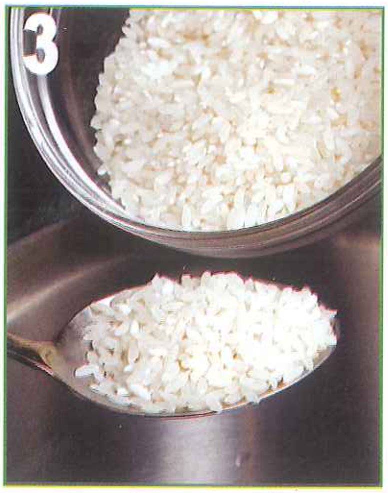
Descasque as batatas, as cenouras, o nabo, o chuchu e a cebola, corte tudo em pedaços, deite para o copo do robot, junte água até cobrir bem e tempere com sal. Encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor, junte os espinafres, feche e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 2**.

Retire o recipiente com os espinafres. Ligue o robot na **velocidade 7** ou no **turbo** durante **30 segundos** para reduzir a puré. Junte então o arroz e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **10 minutos**, na **velocidade 2**.

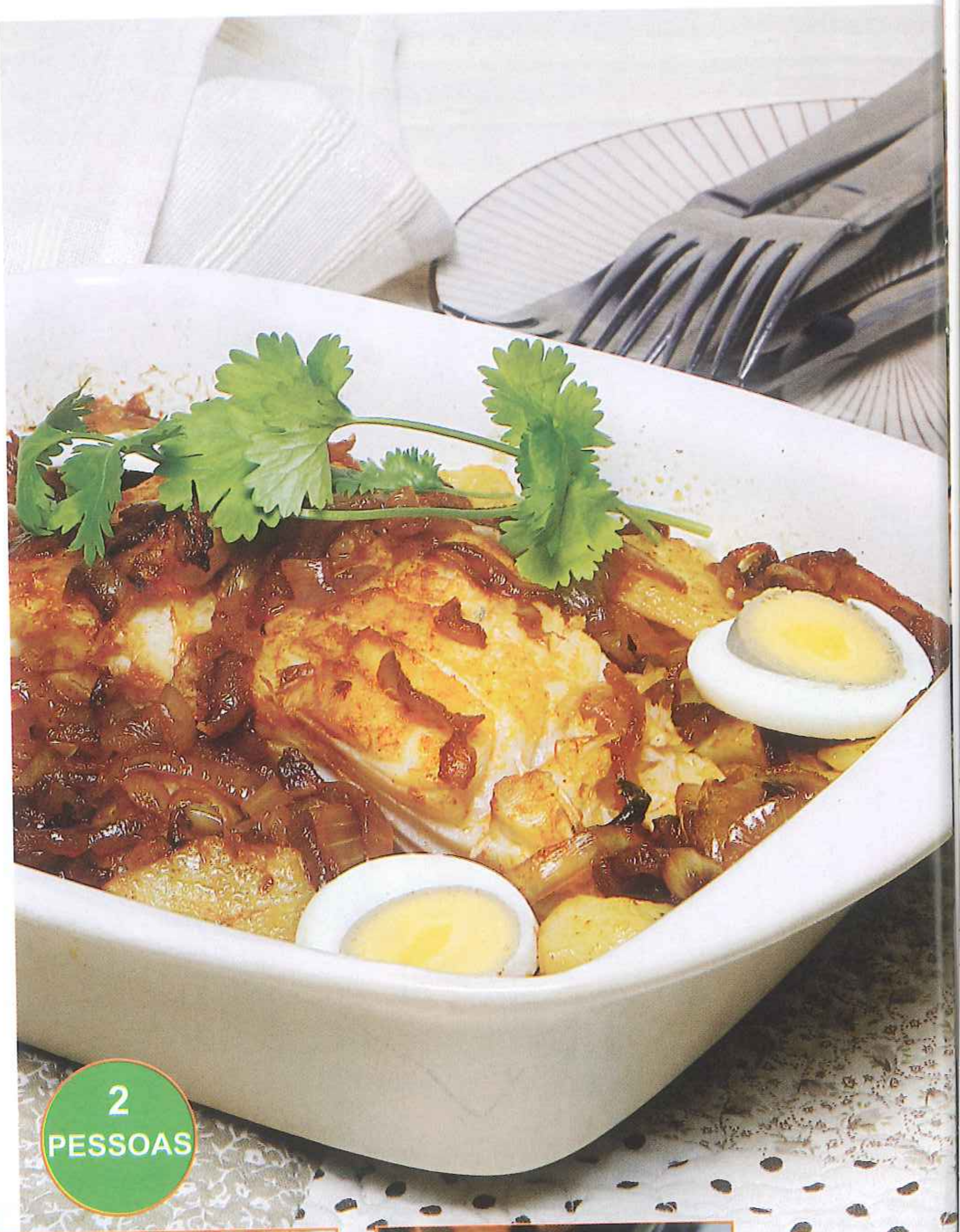
Adicione os espinafres cozidos e o azeite, rectifique o sal, envolva com a espátula e sirva bem quente.







Bacalhau à Celeste



2 PESSOAS

- **2 postas de bacalhau pequenas ou 1 grande**
- **400 g de batatas**
- **3 cebolas**
- **3 dentes de alho**
- **200 g de azeite**
- **1 colher (chá) de colorau**
- **Sal e pimenta q.b.**

Coloque o bacalhau no recipiente para cozinhar a vapor e junte as batatas descascadas e cortadas em rodelas. Deite 750 g de água para o copo do robot, encaixe o recipiente e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **45 minutos**, na **velocidade 2**. Coloque o bacalhau e as batatas num tabuleiro de louça ou pirex.

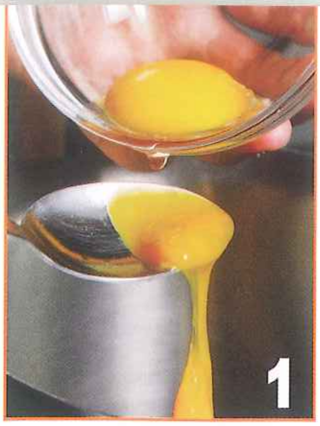
Escorra e seque o copo e encaixe o acessório misturador. Descasque as cebolas e os alhos, corte a cebola em rodelas e pique os alhos. Deite tudo, juntamente com o colorau, para o copo do robot, adicione o azeite, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **15 minutos**, na **velocidade 2**.

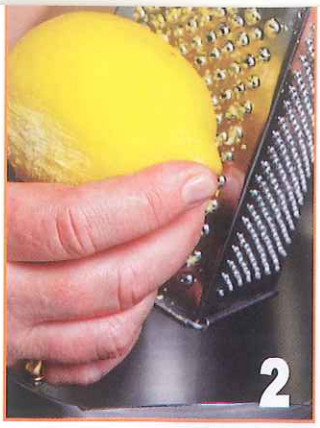
Espalhe a misture anterior em cima do bacalhau e das batatas e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 15 minutos. Retire e sirva decorado a gosto, por exemplo com rodelas de ovo cozido.

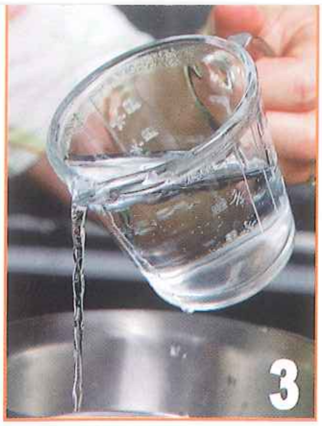


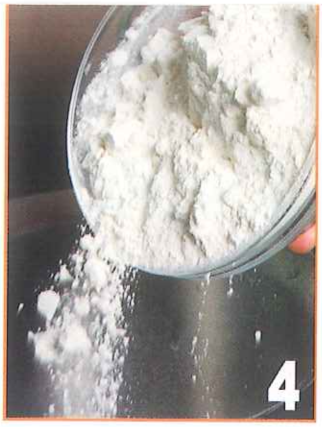














6 PESSOAS

Bolo de água

■ 350 g de açúcar ■ 200 g de farinha ■ 150 g de água ■ 5 ovos ■ Raspa da casca de 1 limão ■ 1 colher (chá) de fermento em pó ■ Margarina para untar ■ Farinha para polvilhar

Deite o açúcar para o copo do robot, junte as gemas e a raspa de limão e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Adicione a água, a farinha e o fermento e ligue novamente na **velocidade 6** durante **30 segundos**. Verta a mistura para uma tigela.

Lave e seque muito bem o copo, encaixe o acessório misturador, junte as claras e ligue durante **5 minutos** na **velocidade 4**. Adicione as claras em castelo à mistura na tigela e envolva delicadamente.

Unte uma forma com margarina, polvilhe-a com farinha, verta-lhe a mistura anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 40 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer, desenforme e sirva decorado a gosto.

Sumário:

TeleCulinária Especial
Robot de Cozinha

Direcção técnica
Chefe António Silva
Director
Miguel Henriques
e-mail: mhenriques@edicoesplural.com
Redacção
Hernâni Gonçalves Tel.: 213 568 250
e-mail: hgoncalves@edicoesplural.com
Produção
Manuela Calvinho
e-mail: mcalvinho@edicoesplural.com
Fotografia
Paulo Moura
e-mail: pmoura@edicoesplural.com
Chefe de cozinha
Luís Calejo Machado
e-mail: lmachado@edicoesplural.com
Gráfica
Paula Catalão
e-mail: mlopes@edicoesplural.com
Colaboradores
Hernâni Ermida (chefe de cozinha),
e Rosário Rodrigues (assistente de cozinha)
Luca Businare (fotografia)

Publicidade
Direcção Comercial/Publicidade
Carla Gomes
e-mail: cgomes@edicoesplural.com
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tels: 213 568 253 Fax: 213 524 050

Números atrasados
Joana Rodrigues
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050

Plural Propriedade e edição:
EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS,
UNIPESSOAL, LDA.
www.teleculinaria.pt
e-mail: teleculinaria@edicoesplural.com

Sede social e Redacção
Av. Duque d'Ávila, 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050
Nº de contribuinte: 507 277 279
Depósito legal: nº 2954/83
Inscrição na conservatória
do registo comercial: nº 50 282

Pré-Impressão
Pré-press Artes Gráficas
Tel.: 219 238 616 Fax: 219 238 915
Impressão
Lisgrafica
Distribuição
Logista Portugal – Distribuição de Publicações, S.A. Rua
República da Coreia, 34, Ranholas
2710-960 Sintra
Tiragem: 40 000 exs.

Tele-Culinária e Doçaria
Revista semanal de cozinha e doçaria

apct
Associação Portuguesa de Imprensa